“亲”情助力，让孩子健康成长

杭州这所学校在疫情下开足线上体育课

本报记者 孔乐佳 应宇康

前段时间，受疫情影响，杭州多所学校都停止了线下教学。位于“三区”范围内的杭州师范大学附属丁兰实验学校，自3月13日起便开始停课。据了解，在接到疫情停课通知后，杭州师范大学附属丁兰实验学校教学处第一时间设置了包括体育在内的线上课程。在停课期间，学校根据不同年龄段的实际情况，采用视频资源包、录播和网课的形式进行线上教学，这其中就包括体育课。

“低年级以趣味性活动为主，高年级学生以体能锻炼和技巧类的自主性练习居多。”校长助理白延庆介绍，因为居家运动空间有限，主要还是推荐简易和多样化的运动项目，比如花样跳绳、用瑜伽垫练习各种动作等。除此之外，学校还要求学生每天进行简单的视频反馈，便于体育老师根据学生的锻炼情况，及时调整教学进度，同时也增强了家校互动。

四年级学生应明洋告诉记者，在家里上体育课最大的不同，就是小伙伴换成了父母，“平时在学校，和同学们相处时间更多，现在可以在家里和爸爸妈妈一起运动，觉得更有乐趣。”

因为疫情反复，学校的线上教学已经积累了不少经验和应对措施。“亲子运动”是学校在设置体育作业时精心安排的重要环节，要求家长与孩子共同参与运动。白延庆表示，初衷是希望借着疫情停课宅家的契机，让孩子跟家长有更好的交流，“平时家长可能工作比较忙，与孩子沟通不太多，希望通过这个环节，增加亲子互动，给孩子更多人文关怀，活跃家庭运动氛围，从家庭的角度带动孩子健康成长和身体锻炼。”

副校长胡海蓉告诉记者，杭州师范大学附属丁兰实验学校3月21日已恢复正常上课，但此前仍有200名左右的学生因疫情防控原因未返校，晚托班也处于暂停状态，线上体育课仍在继续。不过，不管是孩子还是家长都表示，这样一个特殊时期也是一个机会，通过亲情的助力，让孩子们健康成长。

今日，学校终于全面复课。同学们也有着相同的愿望——正如吴佳凯同学所说，“希望疫情早点结束，大家都能在学校酣畅淋漓地打一场球。”

为亚运添彩

近日，杭州翠苑第一幼儿园富城园区举行了“萌娃手绘打卡点，全民健身迎亚运”活动。在杭州余杭塘河游步道上，小朋友们手拿颜料刷，与老师一起手绘以亚运元素为主题的画卷。

通讯员 李佳意 冯晨晨

挑战校长赢奖品

宁波这所学校设立“校长陪玩日”运动乐趣多

在你学生时代的印象里，校长是怎样的？在象山县汉章小学，校长成了学生的大朋友，不仅“陪玩”，还放出“狠话”：在运动中战胜校长有奖品！这位校长叫潘利群，他想以这种形式带领孩子们强身健体、快乐运动。

阳光明媚的中午，又到了每周的“校长陪玩日”，孩子们围在潘校长周围，这次的挑战任务是垫排球。

“七、八、九、十……太多了！”在孩子们的计数声下，潘校长垫了10个球。比赛规则是，垫排球数达到10个即挑战成功。“难度有点大……”几个孩子面露难色。为了鼓励孩子们的闯关热情，游戏要求变更为垫排球数达到5个就算挑战成功。

孩子们聚精会神，一个个抢着来挑战校长，旁边围观的人也为挑战者加油鼓劲，不时发出阵阵笑声或遗憾声。挑战现场，孩子们大部分只垫了3个球，但也有6个孩子挑战成功。他们不仅收获了挑战成功的喜悦，还拿到了奖品，一个个脸上洋溢着幸福的笑容。

据了解，每周三的“校长陪玩日”潘校长都会陪孩子们进行不一样的兴趣拓展内容，如闯关踢足球、闯关投篮、闯关垫排球等。挑战成功的孩子就能得到一些小奖品，比如零食、文具等。潘利群给全校学生定了一个“规矩”：没有特殊情况，每天上午下课后，中午12点前不进教室。所以，几乎每天中午都能看见孩子们欢快地奔跑在校园的各个角落，踢足球、打篮球、单双杠区锻炼、打乒乓、打排球……全身心地投入到快乐午间的体育活动中来。

“校长陪玩日”成了学校里的热门活动，每周的这一天中午，潘利群都成了孩子们争相挑战的对象。潘利群说，在运动过程中，不仅增强孩子的体魄和抗压能力，还可以拉近师生距离，在轻松愉悦的氛围中边运动边交流，听取学生的小建议。

（通讯员 马亭亭 陈东君）

每天锻炼一小时

“奔跑吧少年”活动助力金华学子强身健体

近日，由金华市体育局联合金华市教育局主办的大型青少年主题健身活动“奔跑吧少年”走进磐安县第二中学，拉开全市新一年的迎亚运省运“奔跑吧少年”主题健身活动序幕。

在磐安县第二中学的操场上，同学们正在开展体育大课间活动。该活动由学校自主设计，总计用时35分钟，包括慢跑、热身操、绳操和放松操四个部分，通过多种形式的运动项目，锻炼学生的协调能力，让学生们在运动中增强耐力、提升体能、培养意志品质。

金华市体育局与金华市教育局协作开展金华市中小学体育大课间展示评比。各地各校精心组织体育大课间，逐步形成“一校一品”、“一校多品”的学校体育模式，做到人人都参与、人人有项目，激发学生参与热情。市体育局为各校“奔跑吧少年”主题健身活动体育大课间提供优秀教练员指导服务。

据悉，金华市“奔跑吧少年”主题健身活动自去年开展以来，已带动全市范围内716所学校超过81万青少年学生每天锻炼一小时。

（通讯员 曾泳华）